Martes 18 de marzo del 2025

Director: Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/ 1.00

SE PUSO ALEGRE ANTE ESCOLARES SIN IMPORTARLE QUE EL PAÍS ESTÁ DE DUELO POR CRIMEN DE CANTANTE

NOS MATAN Y DINA CANTA

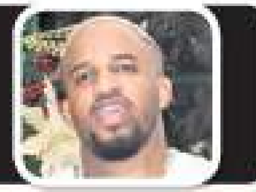


- En Piura, velan restos de Paul Flores y mañana será el sepelio.
- Otro miembro de Armonía 10 dice que él y sus compañeros ahora tienen miedo de salir a la calle.
- Directivo de APDAYC asegura que 100% de artistas del país son extorsionados. PÁGS 2, 4 Y 8



SHIRLEY SE BURLA DE FARFÁN

- Reveló en El valor de la verdad que estuvo enamorada de la Foquita, pero que él la decepcionó en la cama y le puso apenas 10 de nota. PÁG. 7



DENUNCIA LA APDAYC TRAS EL ASESINATO DE VOCALISTA DE ARMONÍA 10

"Todos los artistas son extorsionados"

- Secretario general de entidad dice que delincuentes les exigen cupos millonarios.
- Presidente de asociación refiere, a su vez, que 15 orquestas reciben amenazas constantes.

Omar Lozano.



ORQUESTAS DE CUMBIA Y OTRAS ESTÁN DESAMPARADAS A MANOS DE CRIMINALES.

El asesinato de Paul Flores, integrante de la reconocida orquesta de cumbia Armonía 10, puso en evidencia una problemática que afecta profundamente al sector de la música en Perú: la extorsión.

El presidente de la Asociación Peruana de Autores y Compositores (APDAYC), Estanis Mogollón, reveló que al menos 15 orquestas, incluidas algunas de las más destacadas del país, actualmente enfrentan amenazas constantes por parte de bandas delictivas.

El también compositor calificó la situación como "grave" y denunció la falta de acciones concretas por parte de las autoridades para proteger a los artistas.

"No tenemos más que ceder a las exigencias de los delincuentes, ya que no encontramos respaldo concreto del gobierno para salvaguardar la integridad física y la vida de los músicos", expresó a Latina.



CRIMEN DEL 'RUSSO', SEGÚN LA APDAYC ES SOLO UNA PARTE DEL PROBLEMA.

NADIE SE SALVA

Mientras tanto, el secretario general de Apdayc, Armando Massé, dijo que todos los artistas peruanos connotados de los géneros de la cumbia, rock, salsa, música criolla, entre otros, vienen sufriendo de extorsión. Los hampones, enfatizó, les exigen el pago del valor de hasta tres contratos, a cambio de no atentar contra su vida o la de sus compañeros.

"El 100% de todos los artistas connotados está sufriendo extorsión, pero la gran mayoría no ha denunciado, porque tienen experiencia de que esto no funciona, pero el 100% de todos ellos, ha recibido por lo menos un correo, un WhastApp, una llamada pidiendo la extorsión", sostuvo.

De otro lado, Massé refirió que le entregarán una pensión al hijo de Paul Flores, hasta que cumpla la mayoría de edad.

"Ya hablamos con todo el Consejo Directivo para aprobar una pensión digna a este niño, a título de excepción, porque nosotros reconocemos que el crimen de Paul es un acto de terrorismo urbano", declaró.

FISCALÍA SOBRE CRIMEN DE VOCALISTA

Abren investigación



FISCAL DISPUSO DILIGENCIAS PRELIMINARES.

La Fiscalía Provincial Penal de San Juan de Lurigancho, Zona Baja, inició una investigación exhaustiva sobre el ataque al bus de la orquesta Armonía 10, que resultó en la muerte del vocalista Paul Flores. El fiscal provincial Miguel Janampa está a cargo de la investigación y dispuso varias diligencias preliminares para esclarecer los hechos. Entre las medidas adoptadas se encuentran la realización de pericias de criminalística en el vehículo para identificar los casquillos de bala, así como un barrido de las cámaras de seguridad de las zonas por donde transitó el bus en busca de identificar a los criminales. Además, se están recopilando las declaraciones testimoniales de los representantes de la orquesta para obtener más información sobre posibles actos extorsivos al grupo musical. (O.L.)

UNIDADES DE LA POLICÍA NACIONAL

Buscan a los asesinos



SOSPECHAN QUE "EL MONSTRUO" Y SU GENTE ESTARÍAN DETRÁS DEL CRIMEN.

El Ministerio del Interior informó que dispuso el despliegue de diversas unidades de la PNP para identificar y capturar a los responsables del atentado contra el bus del grupo Armonía 10 y el asesinato de Paul Flores, estando entre los sospechosos "El Monstruo" y sus cómplices. La estrategia policial incluye la movilización de efectivos de la Dirincri, la División de Investigación Criminal de SJL, el Grupo Especial contra el Crimen Organizado, el Grupo Especial contra las Extorsiones, así como agentes de la Dirección General de Inteligencia del Mininter. (O.L.)

el Popular
Martes 18 de marzo del 2025
Año 40 | Nº 14.845
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

ATENTADO EN LOCAL DONDE TOCABAN LOS CARIBEÑOS DEJÓ OCHO HERIDOS

Detonación de bomba fue por una "guerra de discotecas"

✚ Otros negocios similares estarían intentando perjudicar ingresos de Aventura.



LOS HERIDOS SE VIENEN RECUPERANDO TRAS EL ATENTADO.

LAMBAYEQUE. El jefe de la Región Policial Lambayeque, general PNP Luis Bolaños Melgarejo, declaró que la detonación del artefacto lacrimógeno en el interior del local de entretenimiento nocturno Aventura, que dejó al menos ocho heridos, es consecuencia de una "guerra de discotecas" desatada en Chiclayo.

El alto mando policial enfatizó que este ataque se habría dado por parte de otros locales de baile con el objetivo de generar zozobra en el público que asiste al establecimiento, situado en la cuadra 12 de la av. Chinchaysuyo, del distrito de La Victoria, y con ello perjudicar sus ingresos.

Es así que el oficial PNP descartó que la acción haya tenido un trasfondo extorsivo hacia la orquesta de cumbia Caribeños de Guadalupe, que se presentaba en el momento del ataque.

"(La detonación de la bomba lacrimógena) no fue como consecuencia de amenazas a través de llamadas o mensajes extorsivos que hayan llegado a los dueños (de Aventura), sino que parece, que se trata de una 'guerra de discotecas'. Están generando pánico y zozobra para que no vayan a estos locales", manifestó el general PNP.

En investigación



Los detectives de la División de Investigación Criminal (Divincri) de Chiclayo vienen investigando el caso para dar con el responsable del ataque.

MOMENTOS DE TERROR

La activación de dicho objeto irritante, mientras tocaba la agrupación Caribeños de Guadalupe, dejó ocho personas heridas. La mayoría de los lesionados se registró cuando los cientos de asistentes intentaron huir por las puertas de emergencia y hubo empujones y caídas. (Emmanuel Moreno)



DUEÑA SE SIENTE DESPROTEGIDA.

LA NUEVA GENERACIÓN H A EMPRESARIA

Le exigen cupo de 15 mil

Una explosión se registró el último sábado en el frontis de la cebichería Delicias del Mar en San Juan de Lurigancho.

Al ataque le siguió una llamada de extorsionadores exigiendo a la dueña un cupo de 15 mil soles para permitir que el negocio siga operando.

Sin embargo, la propietaria que se siente desprotegida por las autoridades, refirió que los delincuentes siguieron enviando videos y mensajes con amenazas contra su persona.

"Recibí mensajes y llamadas (extorsivas), son de la Nueva Generación H, me dicen que tengo que alinearme a ellos. Me mandan videos con pistolas y bombas", manifestó la dueña del negocio en Buenos días, Perú. (O.L.)

EN CORTO



BALEAN EN SJL A CONDUCTOR DE MINIVÁN

Miguel Lluvia Chamorro, conductor de miniván de 31 años, fue asesinado a balazos en el paradero 13 en Canto Grande-San Juan de Lurigancho, mientras se encontraba dentro de su vehículo. En las imágenes se observa a un sujeto acercarse a la miniván, mirar a su alrededor y, tras encontrar el momento oportuno, disparar al menos ocho veces contra la víctima antes de huir del lugar. (O.L.)



MATAN A BALAZOS A CHOFER EN EL CALLAO

Un conductor fue asesinado a balazos por presuntos sicarios cuando se encontraba manejando su unidad en el límite de los distritos de San Martín de Porres y el Callao. La víctima fue identificada como Marlon Lorenzo Guevara Barturen (25). De acuerdo a testigos, dos sujetos a bordo de una motocicleta interceptaron a la víctima y dispararon al menos siete veces contra la unidad. (O.L.)



VÍCTIMA INTENTÓ PEDIR AUXILIO, PERO CRIMINALES NO TUVIERON PIEDAD.

TENÍA MANOS ATADAS CON CINTA DE EMBALAJE

Lo arrojan a la pista y le disparan en la cabeza

Un hombre fue arrojado desde un vehículo negro que circulaba por la calle Santa Rosa del asentamiento San Camilo en Independencia. Según los testigos, la unidad tenía lunas polarizadas y transitaba a toda velocidad por la zona cuando, desde su interior, arrojaron a un hombre maniatado con cinta de embalaje.



NO PUDO SALVARSE DE DELINCUENTES.

Posteriormente, la víctima intentó pedir ayuda a gritos, pero los sujetos que iban en la unidad le dispararon dos veces a la altura de la cabeza.

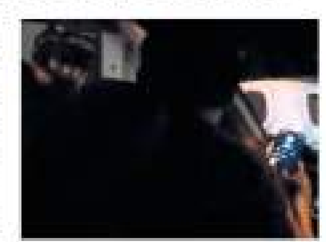
"Lo agarraron y lo bajaron del carro. Él pidió auxilio y ahí le dispararon. Dos balazos recibió en la cabeza y toda la gente empezó a salir y el carro se fue embalado. El señor no es de acá, es de otro lado. El carro era todo negro", detalló un vecino.

El hombre fue identificado como Levis Ylcias Quezada Agreda, de 60 años, según información policial. (Elvis Cairo)

AMENAZAN A CHOFER QUE ESTABA CON PASAJERA

Terror en taxi colectivo

La criminalidad en Perú superó límites inimaginables y una extorsión captada en video lo demostró. En el material audiovisual, grabado por los propios delincuentes, se observa cómo un conductor de taxi colectivo es amenazado cuando se encontraba en plena ruta y con una pasajera a bordo.



LA DELINCUENCIA NO SE DETIENE.

Uno de los hampones iba sentado en el asiento del copiloto, mientras que el otro se ubicó en la parte posterior, junto con una mujer de avanzada edad, que fue impedida de descender del vehículo.

"Señora, no va a pasar nada con usted, no tenga miedo. Nadie le va a hacer nada, no va a pasar nada", le dijo uno de los delincuentes. (O.L.)

DINA BOLUARTE DE ESPALDAS AL PAÍS QUE SUFRE POR CRÍMENES Y ASALTOS

País de luto y se pone a cantar

✚ Presidenta quiso ganarse aplausos en inauguración del año escolar en un colegio en Independencia.

En pleno momento de dolor e indignación por la trágica muerte del cantante de Armonía 10, la presidenta Dina Boluarte se puso a cantar ayer. Dejando en claro estar de espaldas a la realidad, pues el país se desangra, mientras ella prefiere demostrar sus malas dotes vocales.

Ocurrió cuando Boluarte inauguró el inicio del Año Escolar 2025 en la I.E. 3049 Imperio de Tahuantinsuyo en Independencia. Y cuando la presidenta hablaba a los escolares, sorprendió al recordar un momento bastante íntimo y familiar entre ella y sus dos hijos.

"Recuerdo que yo llevaba a mis dos hijos al colegio y mientras llegábamos, en el trayecto les cantaba, y permítanme cantar, aunque luego me van a hacer bullying: 'Cual bandadas de palomas que regresan al vergel, ya volvemos a la escuela, anhelantes del saber'. Esa canción les cantaba a mis hijos cada inicio del año", se le escucha decir.



MANDATARIA INTERPRETÓ CANCIÓN RECORDANDO A SUS HIJOS, PERO NO REPARÓ EN EL DUELO QUE VIVIMOS.

SE VICTIMIZÓ OTRA VEZ

Sin tomar en cuenta que su presencia era para hablar del inicio del año escolar, aprovechó la presencia de los medios de comunicación desde el escenario, en respuesta a Cuarto Poder, que emitió un informe indicando que la mandataria se habría sometido a cuatro procedimientos estéticos en la Clínica Cabani, el 28 de junio de 2023. Según el registro de la clínica, la cirugía duró 2 horas y 25 minutos, desmintiendo la versión de ella, de que solo duró 40 minutos.

"Algunos quieren distraernos con sus mentiras, nos acusan con falsedades, inventan historias y crean engaños. Se los digo, pueden inventarme todo lo que quieran, pero nunca acusarme de recibir coimas", indicó Boluarte, quien añadió tener las manos limpias, pero hasta el momento no declara por el caso Cofre, para saber cuál es el paradero de Vladimir Cerrón.

Igualmente, es investigada por el caso Rolex, así como su hermano Nicanor Boluarte, actualmente prófugo, investigado por supuesto tráfico de influencias. (M.P.)

> **Pide pena de muerte**
>
> La presidenta dijo estar contemplando imponer la pena de muerte contra los criminales, tras el asesinato de Paul Flores, vocalista de Armonía 10. "A estos malditos asesinos, les digo que estoy pensando firmemente en la pena de muerte", expresó.



ACUSÓ TAMBIÉN A DINA BOLUARTE DE OLA DE VIOLENCIA EN EL PAÍS.

ALCALDE DE SJL, JESÚS MALDONADO

"Congreso solo hace leyes para delincuentes"

El alcalde de San Juan de Lurigancho, Jesús Maldonado, señaló al Congreso y la presidenta Dina Boluarte, como los principales culpables por la ola de violencia en nuestro país. Aseguró que ambos tienen una alianza cuyo fin sería beneficiar a la criminalidad y "promulgar leyes a favor de la delincuencia".

"Tenemos un año y medio más, ¿tenemos que aguantar más? Las elecciones pueden darse perfectamente en 90 días y poder tener un nuevo presidente y, que de una vez, podamos tener un nuevo Congreso que para lo único que ha servido durante este tiempo es blindar a la presidenta, hacer leyes a favor de la delincuencia", dijo el burgomaestre Jesús Maldonado.



TIENE LAS HORAS CONTADAS EN EL MINISTERIO DEL INTERIOR.

EL VIERNES SE VOTARÁ CENSURA DE SANTIVÁÑEZ

Está en serios problemas

Le bajaron el dedo. Un sector de las bancadas que sostienen el régimen de Dina Boluarte pretende eludir su responsabilidad política en esta crisis delincuencial y ahora pide la salida del ministro del Interior, Juan José Santiváñez.

El analista de datos Juan Carbajal tuiteó que hubo "más de 1800 homicidios durante 300 días de la presente gestión del ministro del Interior, según datos oficiales de Sinadef". Pero eso no inmutó al fujimorismo y sus aliados.

Ese apoyo acabó y hasta el momento tres bancadas del Parlamento presentaron moción de censura contra Santiváñez, por su "manifiesta incapacidad", la votación para sacarlo de su cargo se realizará el viernes en el Congreso de la República. (M.P.)

OTÁROLA NO SE QUEDA CALLADO

Dice "merluzo" a Quero



NO SE MORDIÓ LA LENGUA PARA HABLAR DEL MINISTRO DE EDUCACIÓN.

El ex premier Alberto Otárola le respondió a Morgan Quero, ministro de Educación, luego de que este lo culpara de crear una cortina de humo sobre las investigaciones a la presidenta Dina Boluarte y su cirugía a la que se sometió en junio de 2023. Mediente sus redes sociales, Otárola calificó a Quero de "merluzo" y enfatizó que el titular del Minedu saldría a declarar en defensa de la mandataria.

"En el colegio me enseñaron a no responder a los merluzos, pero haré una excepción. Es obvio que Quero no habla por él, porque no tiene capacidad intelectual para idear nada, pero esta vez se equivoca rotundamente. Los delitos vienen de otro lado. Ojalá se sepa la verdad pronto", encaró Otárola al ministro de Educación, Morgan Quero. (M.P.)

NO TIENEN NI CARPETAS EN EL SAN MARTÍN QUE CUENTA 1000 ESCOLARES

Niños inician año escolar en colegio en malas condiciones

✚ Padres de familia denuncian que autoridades del plantel no hacen nada.

Más de 6,2 millones de niños y adolescentes de las diversas escuelas públicas del país regresaron a las aulas dando inicio al año escolar 2025.

Sin embargo, el inicio del año escolar en el colegio San Martín de Porres 7072 en Villa El Salvador, fue marcado por la preocupación de los padres de familia por el desorden en el centro educativo.



AULAS DETERIORADAS Y RIESGOS ESTRUCTURALES PREOCUPAN A PADRES Y DOCENTES.

Aulas en mal estado, falta de carpetas y una infraestructura vulnerable a sismos son solo algunos de los problemas que enfrenta esta institución educativa, que alberga a más de 10 mil estudiantes y se encuentra en alto riesgo, según un informe del municipio distrital.

Además, los propios padres tuvieron que acomodar las aulas por su cuenta, pues la escuela no realizó ninguna preparación previa. (O.L.)

EN CORTO

9 ESTACIONES DEL METRO 2 YA ESTÁN TERMINADAS

La construcción de las estaciones de la Línea 2 del Metro de Lima y Callao continúa imparable. El Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC) indicó que realiza trabajos de arquitectura, intalaciones ferroviarias, equipamiento eléctrico y pozos de ventilación. Se informó que, hasta el momento, las estaciones concluidas en su totalidad son: Plaza Manco Cápac, Nicolás Ayllón, Circunvalación, Vista Alegre, Prolongación Javier Prado, Municipalidad de Ate, Puerto Callao, Buenos Aires y Juan Pablo II. (O.L.)

DESDE AYER FUNCIONAN A NIVEL NACIONAL

Carritos pagadores para beneficiarios de Pensión 65



PRESTAN SERVICIO SOBRE TODO EN LOS LUGARES MÁS ALEJADOS DEL PAÍS.

Más de 89,400 usuarios del programa Pensión 65, que viven en los centros poblados o localidades más distantes del país, cobrarán su subvención económica de 250 soles, a través del despliegue de las Empresas Transportadoras de Valores (ETV), más conocidos como "carritos pagadores".

"Los departamentos con más puntos de cobro son Apurímac (65), Puno (48), Cajamarca (25), Loreto (25), Cusco (21), La Libertad (21) y Piura (21). En la lista también está Arequipa (19), Amazonas (18), Huánuco (13), Ayacucho (9), Áncash (5), Ucayali (3), Moquegua (3), Lima (2), Junín (2), San Martín (1) y Lambayeque (1)", refirió el director ejecutivo de Pensión 65, Luis Aguilar Torres. (O.L.)

TAMBIÉN CORREO ELECTRÓNICO DE PRESIDENTA DE MÉXICO

Jaquean su celular luego que entregara narcos a EE.UU.

✚ Sheinbaum no sabe quién pudo atentar contra su seguridad.

MÉXICO. La presidenta de México, Claudia Sheinbaum, dijo ayer que le jaquearon un celular cuyo número ya había sido filtrado así como un correo electrónico antiguo, y aclaró que sus teléfonos y cuentas oficiales como presidenta están protegidos.

"Jaquearon mi teléfono y mi cuenta de correo electrónico", dijo la mandataria durante su habitual rueda de prensa matutina, precisando que ambos medios de contacto eran conocidos por "muchísimas personas".

"¿Quién lo jaqueó? No sabemos", prosiguió la presidenta.


CLAUDIA SHEINBAUM DICE QUE SU TELÉFONO Y SUS CUENTAS ESTÁN PROTEGIDOS.

El diario The New York Times había reportado el fin de semana que un teléfono de Sheinbaum fue intervenido luego de que México entregara a EE.UU. a 29 presuntos narcotraficantes, como señal de cooperación en la lucha contra el tráfico de drogas. ▲

SHIRLEY ARICA

JALA CON 10 A FARFÁN EN LA INTIMIDAD

- Pese a todo, modelo admitió en El valor de la verdad que estuvo enamorada de Foquita.
- Cuando Beto Ortiz le cuestionó la calificación, la Chica Realidad le subió a 11.

Mario Palacios Oceda

En la última edición de El valor de la verdad, Shirley Arica reveló que Jefferson Farfán le gustaba, que incluso pasó noches con él, sin embargo lo desaprobó por su desempeño en la intimidad.

"Sí, tuve algo con él, pero nada de lo que parece. No fue como lo pintan", comentó Arica ante la consulta del conductor del espacio dominical de Panamericana Televisión, Beto Ortiz.

La modelo añadió que pese a la gran atracción que sentía por Farfán, la relación estuvo lejos de formalizarse.

"A mí me gustaba, y sí tuvimos algunos encuentros, pero nunca hubo algo más serio. Yo estaba enamorada (de Farfán), pero no pasó de eso", aseguró.

Cuando Beto Ortiz le preguntó "qué nota le pondrías del 1 al 20 en el camastro", Shirley respondió sonriendo: "El 10 de la calle", recordando la película sobre la vida de la Foquita, pero también jugando con el número.

El conductor, sorprendido, le retrucó, "ah, lo jalas".

"Ya, 11, ponle 11", dijo Arica.



SHIRLEY ARICA HIZO SORPRENDENTES DECLARACIONES EN EL SILLÓN ROJO.

Oficializó a Chinita

En su reciente podcats, Jefferson Farfán oficializó su relación con Xiomy Kanashiro. Contó que tiene un anillo simbólico y su futura suegra le dijo que se porte bien. "No pregunten más, sí, ya es oficial. Saludos para ella", encargó el "10 de la calle".

"Cae una leyenda", le insistió el conductor de El valor de la verdad. "Cae una leyenda... Es que no todo es lo que parece", insistió la modelo, dejando por los suelos a Farfán en las artes amatorias.

SE LLEVÓ 50 MIL SOLES

La deslenguada modelo respondió 21 preguntas en El valor de la verdad y se llevó el máximo premio, 50 mil soles.

En la ocasión, además de confirmar sus encuentros con Farfán, también admitió que estuvo con Nicola Porcella, a quien le puso buena nota en la intimidad, y el ex futbolista Diego Chávarri.

En cambio, descartó que haya tenido relaciones con Reimond Manco, Christian Cueva y Christian Domínguez.

GIGI MITRE

"DINA BOLUARTE ES CÍNICA, ES UNA FRESCA"

✚ Le hizo duras críticas por sus declaraciones.



Indignada se mostró Gigi Mitre por el mensaje populista de la presidenta Dina Boluarte, quien anunció que estaría pensando en la pena de muerte tras el asesinato de Paul Flores, cantante de Armonía 10. "Usted es una cínica señora, una fresca, tiene un molusco del tamaño de sus cachetes. Atrevida debe ser para dar este tipo de mensajes. ¿Quién va a dictar la pena de muerte, señora? No ve la Fiscalía, el Poder Judicial que son una cochinada. Dice, tengo las manos limpias, lo que es ciega, al decir que tiene las manos limpias", expresó la animadora de *Amor y fuego*. Ahí no quedó todo, cuestionó la actual gestión de Dina Boluarte y recordó sus actos de corrupción. "Un gobierno deplorable, que da vergüenza, que permite que a sus ciudadanos nos maten día a día. El país se ha vuelto tierra de nadie, la culpa la tienen las autoridades, que no hacen nada", manifestó. (M.P.)

GIANMARCO

"LA MÚSICA ES LIBERTAD"

✚ Lamenta asesinato de Paul "Russo" Flores.

El compositor lamentó la muerte de Paul Flores, cantante de Armonía 10, que no solo enluta la cumbia, sino también a toda la música peruana, ya que los cantantes ahora son blanco de los criminales.



TRISTE POR PARTIDA DE "EL RUSSO".

"Mi más sentido pésame a la familia de Paul Flores (El Russo) y a Armonía 10, por esta lamentable pérdida que enluta el mundo de la cumbia peruana", escribió Gianmarco en sus redes sociales, exigiendo que los actos de violencia acaben. "La música es libertad, las futuras generaciones de músicos del país merecen vivir lejos del miedo. Paz para todos", añadió. (M.P.)

PAUL FLORES

LO DESPEDIRÁN MAÑANA A RITMO DE CUMBIA

✚ Restos del "Russo" son velados en su casa en Piura y agrupaciones preparan homenaje para el sepelio. ✚ Otro cantante del grupo, Charly Carmona, dice que ahora tienen miedo de salir a la calle.

Mario Palacios O.

Los restos de Paul Flores son velados en su casa en la región Piura. Hoy Armonía 10 le rendirá un homenaje con la participación además de Agua Marina y otras agrupaciones musicales, que de esa manera quieren rendir tributo al joven músico asesinado por extorsionadores en Lima.

Ayer, el cortejo fúnebre con los restos del "Russo", llegaron al asentamiento Andrés Avelino Cáceres en el distrito 26 de Octubre, siendo recibido con hondo pesar por su esposa y otros seres queridos.

Amigos y fanáticos, que llevaban globos blancos a manera de pedir paz para todos en el país, que todo indica está perdiendo la guerra con la delincuencia. Charly Carmona, integrante de Armonía 10, narró los momentos de terror que vivieron el sábado sin presagiar la fatídica partida de Paul Flores.

"Yo venía en la parte final del bus y me percaté de las dos motocicletas que acechaban el bus. Al primer disparo atiné a decir 'al suelo todos', pero nadie me hizo caso. Paul comenzó a quejarse y alguien dijo que había sangre. Lo llevamos al hospital. Ahora tenemos miedo de salir a la calle", comentó.

HOMENAJE

El homenaje al "Russo" será hoy en la tarde frente a su casa en 26 de Octubre, donde estará Armonía 10 e invitaron a Agua Marina y Corazón Serrano. Mañana habrá una misa de cuerpo presente y todos los asistentes harán una marcha blanca pidiendo paz, para luego proceder con el entierro.

El "Gato" Bazán, emblemático animador de Armonía 10, recordó al "Russo" y pidió mano dura a las autoridades. "Antes los problemas eran robos en la carretera, pero ahora la delincuencia se ha convertido en un cáncer. Paul era una gran persona", lamentó.



"Paul fue un joven talentoso, uno de los mejores de su generación". Janet Barboza.

¿Por qué… decían Russ…

Un bajista de Sullana, el mas… Koky Álvarez, le puso el ap… de "Russo" a Flores por su… de piel y ojos y cabello cla… bien se incorporó como cant… de Armonía 10 hace alg… años. Incluso cuando P… escribía su apodo, lo hacía… doble…

ETHEL POZO

LE RESPONDE CON TODO A MARISOL

✚ La Faraona había dicho que conductora estaba en TV solo por su mamá Gisela Valcárcel.

Ethel Pozo finalmente sacó las garras para responder a la cantante Marisol, que harta de las críticas de la conductora de América Hoy por su vínculo con Christian Cueva, le respondió que tenía trabajo gracias a su mamá Gisela Valcárcel, y no por mérito propio.

"Qué suerte la tuya, Ethel, de tener una madre trabajadora, que te haya dado un programa. Yo no tuve esa suerte, porque yo tuve que trabajar desde pequeña para tener lo que tengo ahora", había dicho La Faraona.

La hija de Valcárcel criticó a la cantante por sus coqueteos con Cueva a sabiendas de que estaba casado con Pamela López.

"Usted no me conoce, también me levanto temprano, también vengo a trabajar como cualquier mujer, eso no nos hace más dignas que otras. No he tenido la carencia económica que usted ha tenido y respeto muchísimo lo que usted ha hecho", dijo.

Ethel le recordó a Marisol que ella también trabaja con su hijo. "Yo, como su hijo, si trabajo con mi mamá, al igual que su hijo, toda su vida. Entonces yo no sé por qué me menosprecia a mí por trabajar con mi mamá cuando su hijo hace lo mismo", refirió. (M.P.)



AGUANTÓ EL GOLPE Y ENSEGUIDA SALIÓ A DEFENDERSE.

SUSAN LEÓN

REGRESA AL TEATRO



Susan León vuelve al teatro con la obra *Soltera, casada, viuda y divorciada*, comedia del dramaturgo argentino Román Sarmentero. Junto con ella participan Karla Medina, que hace de soltera, Titi Plaza y Cecilia Tosso.

"Estoy contenta de regresar a la actuación con una comedia de situaciones que gustó en su anterior temporada al público. Tocamos los temas de parejas, donde siempre hay altibajos, así seas casada, soltera o también viuda. En el amor siempre hay algo nuevo que contar", comentó la actriz.

La comedia se presentará el jueves 29 de mayo en Bianca en Barranco.

La obra aborda desde el humor y desde los cuatro estados civiles, reflexiones acerca del rol de la mujer en la sociedad y el machismo. (M.P.)

LA 'U', ALIANZA Y CRISTAL YA CONOCEN A SUS RIVALES EN LA COPA LIBERTADORES

El camino no va a ser fácil

- También Grau, Melgar y Cienciano de la Copa Sudamericana.
- Ambos torneos arrancan de manera simultánea la primera semana de abril.

Universitario de Deportes, Alianza Lima y Sporting Cristal, ya conocen a los rivales que enfrentarán en la fase de grupos de la Copa Libertadores, según el sorteo realizado ayer en la sede de la Conmebol, en Asunción, Paraguay.

En esta nueva edición del certamen internacional, el campeón peruano fue ubicado en el Grupo B, en el que tendrán como rivales a River Plate, de Argentina, Independiente del Valle y al Barcelona, ambos de Ecuador.

En cuanto a Alianza Lima, el cuadro dirigido por Néstor Gorosito fue asignado al Grupo junto a Sao Paulo de Brasil, Libertad de Paraguay y Talleres de Argentina.

Sigue Cristal, que en esta nueva edición de la Copa Libertadores quedó sembrado en el Grupo G, donde enfrentará a rivales como Palmeiras de Brasil, Bolívar de Bolivia y Cerro Porteño de Paraguay.

COPA SUDAMERICANA

En la ocasión, la Conmebol también realizó el sorteo de la Copa Sudamericana, que tiene entre sus participantes a los equipos peruanos Atlético Grau, Cienciano y FBC Melgar.

Grau quedó incluido en el Grupo D con Gremio de Brasil, Godoy Cruz de Argentina, y Sportivo Luqueño de Paraguay.

En tanto, Melgar jugará en el Grupo G con Lanús de Argentina, Vasco da Gama de Brasil, y Academia Puerto Cabello de Venezuela.

Finalmente, Cienciano está en el Grupo H junto con Atlético Mineiro de Brasil, Caracas FC de Venezuela, y Deportes Iquique de Chile.

Tanto la Copa Libertadores como la Copa Sudamericana se iniciarán de manera simultánea la primera semana de abril.



Plantel de Perú ya estará completo hoy

La selección peruana continuó ayer su preparación para los partidos contra Bolivia y Venezuela en la Videna, ocasión en que se hicieron presente la mayoría de "extranjeros" convocados, igual que la totalidad de citados de los equipos del medio.

En el caso de los primeros, a la presencia de Oliver Sonne, Luis Ramos y Gianluca Lapadula desde el domingo, siguieron Pedro Gallese y Pedro Aquino, quienes llegaron de madrugada desde Estados Unidos y México, respectivamente, así como también Renato Tapia desde España y Jesús Castillo desde Portugal.

Ahora solo se está a la espera de que aterricen en las próximas horas, si es que ya no lo hicieron anoche y en la madrugada, Luis Abram, Luis Advíncula, Marcos López, Piero Quispe, André Carrillo y Bryan Reyna, que hoy deben ponerse a órdenes del entrenador Óscar Ibáñez.

Hay que recordar que Perú juega con Bolivia el jueves 20 en el Estadio Nacional y el martes 25 visita a Venezuela en el Monumental de Maturín.

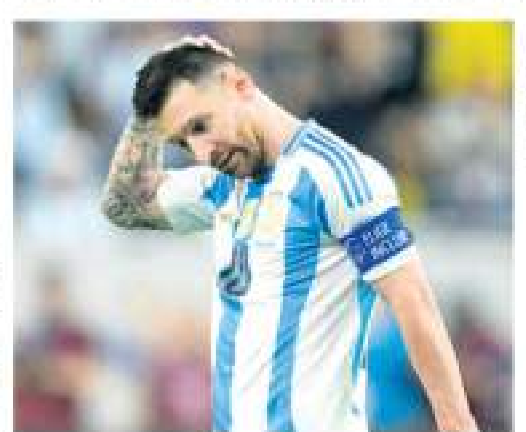
El enemigo entrenará en estadio de Matute

LA PAZ. El gerente de la selección boliviana, Carlos Pino, dijo que el equipo del altiplano entrenará en su estadía en Lima para chocar con su similar de Perú en el estadio de Alianza Lima, ya que así quedaron con las autoridades de ese club cuando él acudió a ver el partido que sostuvo el elenco victoriano contra Boca Juniors, por la fase 2 de la Copa Libertadores, ya que le interesaba ver el rendimiento del golero compatriota Guillermo Viscarra. "Nosotros fuimos a visitar a Perú, fui yo y estuvimos con Guillermo Viscarra, que es un seleccionado nuestro. Tuvimos la oportunidad de estar en el cotejo contra Boca haciendo una visita a nuestro jugador. Así hicimos relación con la gente de Alianza Lima, que amablemente nos brindó sus instalaciones para entrenar", indicó en el programa aquíTVO. La práctica de Bolivia, que hoy llega a Lima, será hoy a las 5:30 p.m. y mañana tendrá un nuevo entrenamiento allí mismo, con lo que quedaría listo para el choque del jueves con Perú en el Estadio Nacional de la capital peruana.

SE LESIONÓ JUGANDO POR EL INTER

Messi fuera de Argentina

La Pulga se perderá partidos contra Uruguay y Brasil.



ALBICELESTE JUGARÁ LA DOBLE FECHA SIN SU MÁXIMA ESTRELLA.

BUENOS AIRES. La doble fecha de marzo de las eliminatorias sudamericanas para el Mundial de 2026 perdió a sus figuras de mayor renombre tras la baja el lunes del astro argentino Lionel Messi, que se suma a la del "10" brasileño Neymar, ambos por problemas físicos.

La nómina de futbolistas que enfrentarán a la Celeste el viernes en Montevideo y a la Canarinha el martes 25 en Buenos Aires excluye a Messi, según mostró la lista publicada en la cuenta en la red social X de la selección argentina.

La Pulga disputó el encuentro del domingo entre el Inter Miami y el Atlanta United, en el que anotó uno de los goles de la victoria 2-1, pero terminó con una leve lesión muscular, según reportes de prensa.

Messi había vuelto a las canchas el jueves pasado en un partido de la Copa de Campeones de la Concacaf en Kingston (Jamaica), tras dos semanas de baja por una sobrecarga muscular.

El astro de 37 años se suma a otros dos lesionados y bajas en la selección albiceleste: la estrella de la Roma, Paulo Dybala, y el lateral derecho Gonzalo Montiel, que juega en River Plate.



DT Beccacece "borró" a cinco

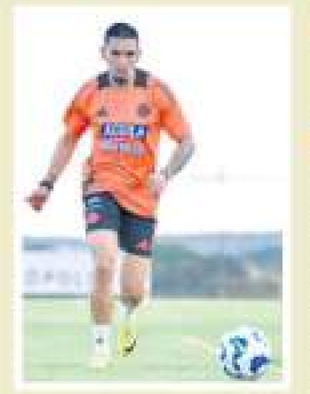
QUITO. En Ecuador se sigue comentando la lista de la selección para los partidos por las eliminatorias contra Venezuela y Chile, ya que el entrenador Sebastián Beccacece decidió no convocar a Michael Estrada, Miguel Parrales, Carlos Gruezo, Jeremy Sarmiento y el veterano arquero Alexander Domínguez.

URUGUAY ESPERA A ARGENTINA

Celeste con tres sub-20



MONTEVIDEO. Uruguay ya tiene más de la mitad de sus convocados entrenando a cargo del entrenador Marcelo Bielsa, para la doble fecha de las eliminatorias que deberá cumplir enfrentando en casa a Argentina, el jueves, y de visita a Bolivia, el martes. Ayer llegaron los jugadores de peso como Federico Valverde, Rodrigo Bentancur y Nahitan Nández, así como también Mathías Olivera, Joaquín Piquerez, Facundo Torres, Emiliano Martínez, Rodrigo Aguirre, Brian Rodríguez y Sebastián Cáceres, así como los juveniles Lucas Agazzi, Patricio Pacífico y Paolo Calione, de la selección sub-20.

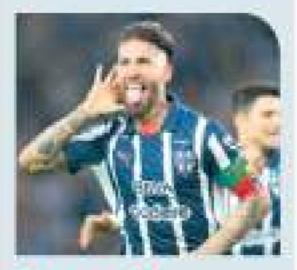


EL JUEVES JUEGA CON BRASIL.

COLOMBIA ENTRENA EN BRASILIA

En casa del enemigo

BRASILIA. La selección de fútbol de Colombia cumplió su segundo día de entrenamientos en esta ciudad preparándose paa el choque del jueves con Brasil, por la fecha 13 de las eliminatorias para el Mundial del 2026. En un inicio solo se hicieron presentes los jugadores Daniel Muñoz y Jefferson Lerma, del Crystal Palace inglés, y Carlos Cuesta y Davinson Sánchez, del Galatasaray turco, mientras que ayer se sumó un grueso número de sus compañeros, entre ellos, James Rodríguez y el golero Camilo Vargas, del Atlas mexicano. En opinión de la prensa colombiana, la selección de Néstor Lorenzo tiene la ilusión de asegurar el jueves su clasificación ante la Canarinha.



Ramos le pateó el trasero

MÉXICO. El veterano defensa español Sergio Ramos, quien vive su primer torneo como flamante refuerzo del club Monterrey, fue blanco de intensas críticas por la forma en que se ganó su primera expulsión en el fútbol mexicano, con una patada en el trasero a Guillermo Martínez de los Pumas.

COLECCIONA CON TUS HIJOS LO MEJOR EN LÁMINAS EDUCATIVAS PARA ESTIMULAR SU APRENDIZAJE

Educación creativa con Coquito para los más pequeños del hogar

¡Oportunidad única! Consigue tu lámina gratis por la compra de tu diario favorito. Adquiérelo en el quiosco más cercano y sorprende a tus hijos.

CONTARLE CUENTOS A TU HIJO FORTALECE EL VÍNCULO ENTRE PADRES.

Alannis Castañeda Saavedra.

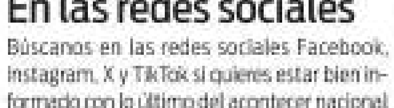
Tu diario **el Popular** presenta su nueva edición de láminas educativas **Coquito, mis primeras lecciones**, con las que tus hijos pequeños aprenderán de manera dinámica y efectiva con láminas y pósters a todo color, aplicando el método Coquito. Recuerda que es una presentación diferente por día; colecciona todas y no dejes pasar esta maravillosa oportunidad para ellos.

LA MAGIA DE LA LECTURA

La lectura y la comprensión de textos es un método eficiente para niños pequeños del hogar. Con esta actividad trabajan habilidades cognitivas que estimulan su razonamiento lógico y lenguaje.

Por otro lado, desarrollan habilidades psicológicas como la creatividad, la imaginación, la memoria y la comprensión de emociones, ya que, mientras leen estos cuentos, pueden aprender grandes lecciones y ponerlas en práctica para su vida académica y fuera de ella.





En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. **El Popular** siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe



Crea un pulpo con tubos de papel higiénico







1 Hacemos una bola de papel y la colocamos dentro del tubo, dándole forma a la cabeza y al cuerpo del pulpo.



2 Pintamos con cuidado utilizando el pincel, empezando por la cabeza y luego por el cuerpo, por dentro y por fuera. Deja secar.



3 Usamos la tijera y realizamos cortes rectangulares alrededor del cuerpo. Luego, doblamos las patas con ayuda del plumón.



4 Ahora es momento de decorar tu pulpito. Utiliza el plumón para dibujarle las cejas y la boca; luego, pega los ojos móviles.



5 Ahora, el paso final para hacer tu trabajo más original: agrégale lentejuelas alrededor de sus patas. ¡Diviértete!

Materiales

- **Un tubo de papel higiénico.**
- **Papel higiénico.**
- **Pintura del color de tu preferencia.**
- **Un pincel.**
- **Tijera (bajo la supervisión de un adulto).**
- **Un plumón negro delgado.**
- **Ojos móviles.**
- **Goma o silicona líquida.**

¿Sabías que?

Hacer manualidades con materiales reciclados ayuda a cuidar el planeta y reducir la basura. También permite ahorrar dinero al reutilizar cosas en vez de comprar nuevas. Es una forma divertida de ser creativo y aprender sobre el reciclaje. Además, ayuda a usar los recursos de manera responsable. Así, todos podemos aportar al cuidado del medio ambiente.



A tener cuidado
Todos los recipientes utilizados para el transporte y conservación de alimentos y conservar la temperatura deberán lavarse diariamente con agua caliente y detergente.



El dato
Beber agua tibia con limón no refuerza el sistema inmunitario.

Lo bueno de
La leche de vaca. Contiene lactosa, proteínas de alto valor biológico y vitaminas y minerales para huesos sanos.



ES IMPORTANTE TENER UNA DIETA VARIADA Y SOBRE TODO COLORIDA

Los beneficios según el color de los vegetales

Incluye en tus platos alimentos de diferentes colores así aprovecharás sus propiedades.

Zoraida Peña H.

La tonalidad de los vegetales habla de sus propiedades y beneficios. Aquí te decimos cómo.



RECUERDA QUE UN PLATO COLORIDO SE HACE MÁS ATRACTIVO A LA VISTA.





A COLOREAR PLATOS

Rojos intensos para el corazón. Estos aportan antocianidinas, que previenen trastornos cardiovasculares y contribuyen a reducir el riesgo de que las células se dañen.

Naranjas para prevenir el envejecimiento prematuro. Son una fuente estupenda de betacarotenos, que ayudan a mantener nuestras células jóvenes por más tiempo.

Verdes para depurar por dentro. Este efecto se debe a su riqueza en clorofila, un gran depurador de toxinas.

Blancos curativos y adelgazantes. En los vegetales que domina el blanco destaca su riqueza en antioxidantes que fortalecen las defensas.

Amarillo anticancerígeno. Los pigmentos vegetales naturales responsables del color amarillo pertenecen al grupo de los flavonoides. Estos se relacionaron con propiedades antioxidantes y anticancerígenas y con la prevención de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.

Comer bien

Vanessa Riega (*)

DE REGRESO A CLASES LLENOS DE ENERGÍA

Empieza un nuevo año escolar y nos preparamos para dar a nuestros hijos los mejores alimentos para un excelente rendimiento académico.

Toma estos consejos:

• Elige cereales integrales en vez de refinados. La avena, por ejemplo, proporciona energía, es rica en fibra y vitaminas del complejo B.

• Los granos andinos como la quinua y la kiwicha, son una fuente excepcional de proteínas de alta calidad.

• Los cereales integrales enriquecidos con vitaminas y minerales son una excelente opción tanto para el desayuno como para la lonchera.

Es importante consumir con moderación. Una porción adecuada corresponde a aproximadamente ¾ de taza.

* Nutricionista

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada

Cau cau de mondongo

Receta del Instituto Nacional de Salud

INGREDIENTES

- 500 gr de mondongo.
- 1/2 kg de papa blanca.
- 2 cebollas pequeñas.
- 2 cdas de ají amarillo molido.
- Una cdta de ajo molido.
- Aceite vegetal.
- Sal, pimienta y comino al gusto.
- Un puñado de alverjitas.

PREPARACIÓN

Sancochar el mondongo y cortar en cubitos. Reservar el agua. Sofreír cebolla en cuadritos con ajo, ají amarillo, sal, pimienta y comino. Una vez dorado, incorporar el mondongo y la papa cortada en cubitos y las alverjas, cubrir con el agua de la cocción y dejar hasta que rompa en hervor. Rectificar la sal y apagar el fuego. Servir con arroz graneado.

Secreto del chef
Para potenciar el sabor puedes agregar al aderezo una cucharada de ají mirasol molido.

TIPS TIPS TIPS

1 EL PLÁTANO COMO FUENTE DE ENERGÍA

El plátano es una fuente de energía rápida (100 gramos de plátano aportan 99 Kcal). Es ideal para deportistas. Es fuente de potasio (348 mg/100 g). El potasio contribuye a mantener el balance de líquidos y electrolitos, su consumo contribuye a disminuir la presión arterial.



2 ¿USAR EL ACEITE DE COCO PARA FREÍR?

El aceite de coco, generalmente, se utiliza como sustituto de los aceites comestibles comunes (maíz, soya, girasol, oliva, etc.). Sin embargo, su composición nutricional y su efecto en nuestra salud, es muy distinto al de los aceites. Por este motivo, no se recomienda usarlo en vez de los aceites comestibles comunes.



3 ALGUNOS DATOS SOBRE LA VITAMINA C

Si bien la vitamina C es sensible al oxígeno y su concentración va disminuyendo durante la exposición al mismo, se conserva hasta 12 horas después de cortar los cítricos o exprimirlos. La parte blanca, que se encuentra entre la pulpa y la cáscara, y los hollejos es fibra. Se sugiere consumirla.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

¿Son felices?
¿Le ha pasado que conocen a alguien de quien se enamoran, les corresponde y son muy felices? ¿No? ¡A mí tampoco!

acertijo

El armario y los conjuntos
Enunciado: tienes 4 camisas, 3 pantalones y 2 pares de zapatos. ¿Cuántos conjuntos diferentes de ropa (compuestos por una camisa, un pantalón y un par de zapatos) puedes formar?

Soluciones de ayer

BIELSA
YKCLR
LMILOTE
EARNOBEL
CRAOCOL ANA
MARTES EL REY
HABMARICIELO OS
GONZALEZ CAI
NICO



El acertijo: Primero, se eligen 20 de las 25 personas: (25/20) = (25/5) Luego, se asignan esos 20 a 20 asientos: 20· formas. Total de asignaciones: (25/5)•20.

¿Quién lo dijo?:
Lord Acton.

Sudoku

				3		4		
9		6		4	2	8		7
7	8				1		3	
4			6			9		1
	7	5		1				
		9	3	2		5		6
2		8		9		7	5	
	6				5			
		1	2		3		4	8

¿Quién lo dijo?

"Algún día la ciencia puede llegar a tener la vida del hombre en sus manos y, haciendo estallar el mundo la especie humana puede incurrir en un suicidio colectivo."



a) Elon Musk

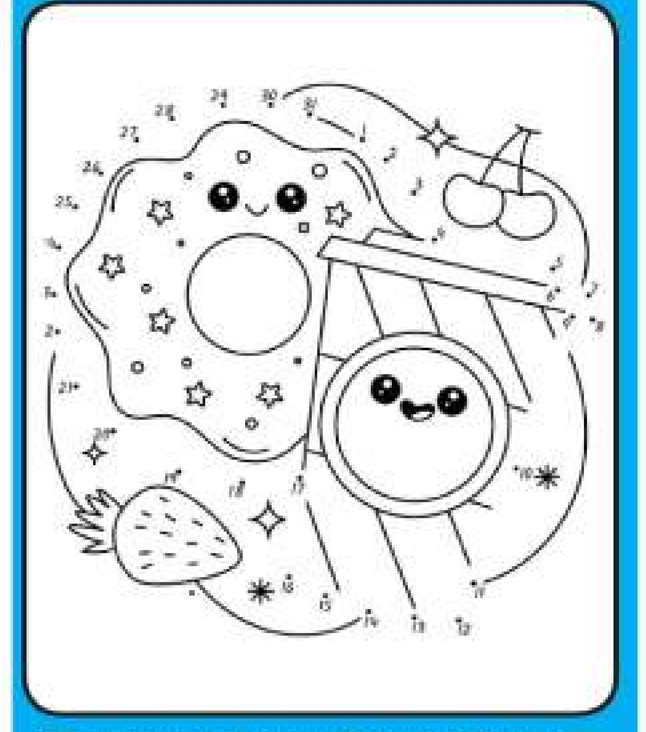


b) Sam Altman



c) Henry Adams

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Sopa de letras

M	T	V	N	J	G	P	U	X	Q	S	A	K	R	H	O	Y	L	E	D	F	Z	P	W
I	B	A	H	P	W	L	O	B	J	T	K	R	A	G	E	I	R	G	G	E	M	L	C
S	N	S	U	O	Z	R	N	Y	L	Q	S	K	X	E	S	O	C	S	U	R	T	E	P
E	A	H	J	T	G	T	J	S	X	R	F	E	T	N	E	D	I	C	C	O	N	N	U
D	G	I	D	L	V	B	K	V	W	O	E	N	A	R	R	E	T	I	D	E	M	I	G
A	C	S	S	F	H	P	E	R	I	O	D	O	K	S	A	L	I	B	P	Z	Q	T	D
D	N	T	O	E	G	X	U	E	W	J	Y	M	E	T	S	H	O	G	F	F	R	U	J
E	N	O	B	X	N	Q	V	T	W	K	X	U	A	W	E	R	B	L	A	P	K	D	L
I	G	R	C	P	M	O	Z	G	M	Q	Y	R	J	D	X	W	O	A	T	I	Y	K	F
C	R	I	R	R	U	P	I	A	O	H	D	B	X	V	N	R	D	D	C	M	A	F	S
O	E	O	S	E	C	R	Y	C	V	I	E	X	O	T	E	U	Q	G	K	N	L	X	P
S	C	G	A	S	T	O	M	Q	A	N	J	F	D	C	U	R	H	O	W	Y	E	G	Q
Z	O	R	R	I	R	X	B	E	F	Z	H	C	I	U	A	D	A	E	L	V	R	U	J
W	R	A	E	O	I	I	J	J	O	N	I	E	R	C	M	N	L	P	D	Q	T	H	C
R	R	F	M	N	G	M	L	E	J	Z	R	L	I	P	T	D	D	H	R	I	W	V	A
O	O	I	I	V	T	O	W	R	I	O	U	S	I	P	E	A	O	O	N	R	X	J	B
L	M	C	R	C	G	K	D	C	N	R	A	O	W	V	D	U	M	N	A	C	O	P	E
E	A	A	P	F	C	O	V	I	W	L	S	T	N	E	I	A	Q	H	M	I	V	Y	E
D	N	L	A	D	U	R	J	E	C	U	Q	S	U	E	N	C	G	T	P	A	K	B	Y
O	O	C	V	N	R	I	Z	R	L	J	D	G	U	A	H	Z	P	E	R	V	I	V	E
M	A	P	O	R	U	E	J	O	P	M	I	O	N	E	K	R	Y	D	B	S	F	J	P
I	H	L	U	T	W	N	O	N	M	T	E	X	A	D	N	U	Y	V	J	X	F	H	W
R	D	K	A	T	B	T	Q	M	N	E	P	S	N	A	Z	I	G	Q	Y	D	P	C	L
Z	H	E	A	T	B	E	V	A	N	W	K	O	X	D	F	M	I	G	S	I	K	T	F

ANTIGÜEDAD CLÁSICA

- ANTIGÜEDAD
- CIVILIZACIONES
- CLÁSICA
- CUENCA
- EDAD
- EJERCIERON
- ÉPOCA
- ETRUSCOS
- EUROPA
- EXPRESIÓN
- FLORECIERON
- GRECORROMANO
- GRIEGA
- HISTORIOGRÁFICA
- MAYOR
- MEDITERRÁNEO
- MODELO
- OCCIDENTE
- ORIENTE
- PERÍODO
- PERVIVE
- PLENITUD
- PRIMERAS
- PRÓXIMO
- REINO
- ROMANA
- SOCIEDADES
- TARDÍA

Consultorio sentimental

Mi novio me fue infiel con su amiga

CAROLINA (30). Doctora Cora, ¿cómo se supera una traición? Lo descubrí por accidente: un mensaje en el celular de mi pareja en el que su amiga le hablaba cariñosamente. Al principio, quise pensar que era un malentendido, pero su cara lo confirmó todo. Me dijo que no significaba nada, que solo fue un error, pero ¿cómo confiar en alguien que ya rompió su palabra? Sentí un nudo en la garganta, una mezcla de rabia y tristeza. Quise gritar, pero solo pude quedarme ahí, mirándolo, preguntándome en qué momento dejó de amarme. ¿Se puede perdonar algo así o es mejor dejarlo ir? ¿Debería encarar a su amiga y pedirle su versión de la historia?



RESPUESTA

Querida Carolina, date un tiempo a solas para decidir qué es lo mejor para ti. Perdonar no siempre significa continuar. Si aún hay amor y ambos están dispuestos a regresar, que sea con honestidad. Pero si sientes que nunca volverás a mirar a esa persona igual, termina esa relación. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Controla tu temperamento y no te precipites, podrías afectar alianzas importantes para tus proyectos. En lo afectivo, luego de analizar los hechos, buscarás una reconciliación con esa persona.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Retomarías contacto con un compañero de difícil temperamento, sé tolerante y sabrás adaptarte. En el amor, la otra parte se mostraría impositiva, no te distancies y expresa tus molestias.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Pese al malestar que te generó no haber cerrado ese acuerdo, era lo mejor por las condiciones que imponía. En lo personal, estás entendiendo que era lo mejor distanciarte de esa persona.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Tu persistencia te está permitiendo ordenar una situación laboral caótica, te sentirás más seguro. Muchas personas desearán saber de ti, recuperas el contacto con amistades del pasado.

LEO: 23 jul. 23 ago.
No rompas con lo acordado para dedicarle tiempo a labores improductivas, sé más organizado. En el amor, debes de tomar más en serio la distancia de esa persona, reflexiona y búscala.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
No te precipites a una acción sin estar seguro de la estrategia, es el momento de seguir evaluando. Aleja la inseguridad y acércate a esa persona que te interesa, estás evadiendo el amor.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Tendrás que tomar una decisión respecto a una suma importante de dinero, tómalo con calma. En lo afectivo, alguien retoma para darte explicaciones que no deseas escuchar, sé más tolerante.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Cortas de manera radical con una actividad que generaba más pérdidas que ganancias, será lo mejor. En lo sentimental, esa persona se alejaría si no nota una actitud más cercana de tu parte.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
No te precipites, emocionarte por nuevos proyectos no debe impulsarte a tomar decisiones inmediatas. En el amor, sabrás convencer a esa persona que se muestra fría y distante.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Empiezan a resolverse asuntos familiares que te mantenían preocupado, volverá la calma. Superas esa mala experiencia amorosa, vuelve tu seguridad y la tranquilidad que necesitabas.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Mucho estrés por acumulación de trabajo, pero tendrás el apoyo que necesitas para resolverlo todo. Volvería alguien que sabes no es transparente, tienes que alejarte o mostrarte indiferente.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Recibes orientación adecuada, lo que te permitirá trabajar de manera ordenada y con buenos resultados. Está mejorando tu autoestima, el entorno está notando cambios resaltantes en ti.

VANADIO, NITRÓGENO
SODIO
COSTOSO
CIUDAD DE LAS FLORES
Y DALE...!
LADRÓN (QUECHUA)
BRAZO (INGL.)
INSIGNIA EN FORMA DE T
... ALEX FERGUSON
QUEJIDO
VESTIDO
PARTE DE LA NAVE
ARRULLO
PAUSA (INGL.)
RÍO DE PARAGUAY
FILM DE SPIELBERG
FIN (INGL.)
EMMA, SHARON...
REINO DE INDOCHINA
LATERALES DE LA "S"
ALFA, OMEGA
SIGLA COMERCIAL
DIODO EMISOR DE LUZ
CÓLERA
INDICA REPETICIÓN
LEO... CANTANTE
SOBRE (INGL.)
DEMI..., ROGER...
APÓCOPE DE MAMÁ
MEZQUINO
TANTALIO
ARBUSTO DE CHINA
ESTILO DE NATACIÓN
AZUZAR, HOSTIGAR
BOTÓN (INGL.)
SÍ (QUECHUA)
HÉROE DE LA ENEIDA
APÓCOPE DE PAPÁ
ACUDIR
HOMBRES (INGL.)
K
LATERALES DE LA "H"
BUENO (INGL.)
NEÓN
RÍO DE URUGUAY
PARECIDO A LA PULGA
VIEJO (INGL.)
DESCONOCIDO
MONARCA
EN ESE LUGAR
RÍO DE VENEZUELA
VÍTOR DEPORTIVO
FRUTO DE TIERRA
BATRACIO ANURO
EDICTO
AVE RAPAZ DIURNA

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Muévete y protege tu corazón

El movimiento es vida. Quien se mueve, las enfermedades ahuyenta, y esto es especialmente cierto cuando se trata de la salud cardiovascular. Las enfermedades cardiacas son una de las principales causas de muerte en el mundo, pero la buena noticia es que el ejercicio regular es una de las mejores formas de prevenirlas.

Si aún no has incorporado el movimiento a tu rutina, aquí tienes algunos consejos claves para empezar a cuidar tu corazón:

1. Empieza poco a poco, pero empieza: el primer paso es dar el primer paso. ¿Acaso necesitas correr una maratón de inmediato?; comienza con paseos cortos y constantes y aumenta la intensidad gradualmente. Lo importante es que se convierta en un hábito.
2. Elige lo que amas: el ejercicio nunca debe ser una obligación, sino un placer. Encuentra una actividad que te haga sentir bien: bailar, andar en bicicleta, hacer yoga o nadar. Si te diviertes, será más fácil mantener la constancia.
3. Mezcla para progresar: combina ejercicios aeróbicos como correr, nadar o caminar con entrenamiento de fuerza como pesas o pilates. Esta combinación fortalece el corazón, mejora la resistencia y tonifica los músculos.
4. La consistencia es clave: más que la intensidad, lo que realmente importa es la regularidad. Dedica al menos 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana. Incluso pequeños esfuerzos diarios suman grandes beneficios con el tiempo.

Beneficios del ejercicio para el corazón:

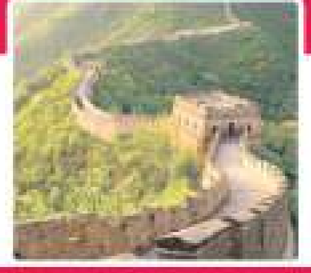
- Reduce la presión arterial.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Disminuye el "colesterol malo" y aumenta el bueno.
- Fortalece el músculo cardiaco.
- Reduce el estrés y mejora el estado de ánimo.

Tu corazón merece este cuidado. Empieza hoy y siente la diferencia. ¡Muévete, disfruta y vive más saludable!

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

WASHINGTON. El dueño de un perro recibió por accidente un disparo de su mascota después de que esta saltara sobre su cama y activara un arma que estaba cargada, informó la Policía.



Se toma fotos prohibidas en la Gran Muralla

TOKIO. Dos jóvenes turistas japoneses fueron detenidos durante dos semanas en China y posteriormente deportados por tomarse fotos enseñando sus nalgas en la Gran Muralla, indicaron medios nipones.

El incidente ocurrido en una sección de la emblemática muralla cercana a Pekín estuvo protagonizado por un hombre de 20 años que expuso su trasero y una mujer que le tomó las fotos, refirió la cadena japonesa NTV y otros medios. Japón informó que su embajada en China confirmó que dos de sus ciudadanos fueron detenidos por las autoridades de China en la Gran Muralla.